

# Einsamkeit

Version: 1.0

Autor: Ulrich Miller

Einsamkeit ist ein Gefühl das wohl alle Menschen kennen und immer mal wieder im Leben da sein kann. Es lohnt sich also das Thema etwas genauer anzuschauen. Es ist keine angenehme Empfindung und doch gehört sie zum menschlichen Spektrum der Erfahrungen, der Gefühle dazu. Jeder der die Erfahrung von Einsamkeit gemacht hat, kann zu einer grösseren Wertschätzung von dessen Gegenteil, der Verbundenheit gelangen.

Wir machen alle möglichen Erfahrungen im Leben, gute und vielleicht nicht so gute und dann wissen wir wie sie sich anfühlen und können so besser entscheiden was wir wollen in unserem Leben. Auch gelangen wir zu einer tieferen Wertschätzung der Dinge. Aus dieser Perspektive heraus können wir sagen das Einsamkeit an sich nichts schlechtes ist und ihre Daseins-Berechtigung hat. Fühlen wir uns also mal einsam so wäre es ratsam damit erstmal in Frieden damit zu kommen. Das bedeutet, aus dem inneren Widerstand dagegen heraus zu gehen. Innerer Widerstand erzeugt immer eine Art von Leiden. Nach dem Regen kommt ja immer die Sonne. Im übertragenen Sinne geht es einfach darum den Regen zu akzeptieren und zu vertrauen dass die Sonne immer wieder kommt.

Manchmal fühlen wir uns auch einsam obwohl wir zusammen sind mit Menschen. Wie kann sein? Es kann dann passieren wenn die menschlichen Begegnungen sehr oberflächlich und belanglos sind, wenn wir von den anderen Personen nicht in unserer Tiefe wahrgenommen werden. Mit Tiefe ist hier die Gesamtheit unseres Seins gemeint. Das schliesst mit ein, unsere Gefühle, unsere Gedanken und Ansichten, unsere Wünsche und Bedürfnisse. Es geht aber sogar noch darüber hinaus, noch tiefer. Auch unsere feineren Gefühle wollen wahrgenommen werden. Unsere Präsenz will wahrgenommen werden von anderen. Diese Präsenz kann nicht mit den herkömmlichen Sinnen wahrgenommen werden, kann also nicht mit den Augen gesehen werden, sondern es ist ein Phänomen was eher mit Energie oder Schwingung zu tun hat, eben jenseits des sichtbaren. Ein Beispiel: Werden wir von hinten von jemanden über einen längeren Zeitraum angestarrt so merken wir das irgendwann, obwohl wir es nicht mit unserem Auge gesehen haben. Da ist also irgendwas da, was wir eben nicht mit den Augen sehen können, oder mit dem Tastsinn erstasten können. Wenn ein anderer Mensch dieses etwas, diese Präsenz in uns wahrnehmen kann, dann erst fühlen wir uns wirklich gesehen und blühen auf. Im Film "Avatar" gibt es diesen berühmten Satz: "Ich sehe Dich" und genau dieses ist hiermit gemeint. Im übrigen kann man diese Präsenz auch in der Natur, bei Tieren und Pflanzen wahrnehmen. Für mich Menschen mag es sogar einfacher sein, diese Präsenz bei Tieren oder Pflanzen wahrzunehmen als bei ihren Mitmenschen.

Nun, was tun, wenn es in unserem Leben an solchen Begegnungen mangelt. Unser Universum funktioniert ja nach dem Prinzip der Resonanz. Das was wir ausstrahlen kommt zu uns zurück. Das bedeutet hier also konkret, dass wir diese Gabe des in der Tiefe gesehen werden anderen Menschen schenken können damit es zu uns zurück kommt. Dazu können wir lernen unsere eigene Präsenz wahrzunehmen. Letztens handelt es sich um ein Gefühl. Es ist das Gefühl das wir haben wenn wir die Wörter "Ich bin" sagen. Und zwar nur "Ich bin", nicht "Ich bin Max Mustermann" oder "Ich bin so und so...". Wir können also laut sagen oder denken "Ich bin" und dann das Gefühl fühlen was damit einher geht. Es ist ein sehr feines Gefühl, ein sehr erhabenes Gefühl und es wird Übung brauchen bis wir es fühlen können. Sobald wir dann in Interaktion mit anderen Menschen sind, können wir parallel zur Interaktion dieses Gefühl wieder hervorrufen. Dieses Gefühl von "Ich bin",

und "Du bist". Auf höchster Ebene ist dieses "Ich bin" und "Du bist" die eine Energie der Liebe, die das Universum ausmacht. Wenn wir es schaffen, so in Interaktion zu treten mit anderen Menschen werden diese auf eine magische Art und Weise berührt und das kommt dann auf uns zurück.

Zu diesem Zweck müssen wir uns selbst in die Lage versetzen feinere Gefühlen fühlen zu können und unserer eigenen Präsenz gewahr zu werden. Dazu hilft es, darauf zu achten wie wir und womit wir im Leben unsere Zeit verbringen. Wir sollten also "schwere" Dinge meiden. Also nicht zu viel schlechte TV Unterhaltung, negative Medien meiden, schweres Essen reduzieren, reines Wasser trinken usw.

Vielleicht haben wir auch Glaubensätze oder Blockaden die uns im Weg stehen. Hierzu hilft es unsere Gedanken zu beobachten. Besonders Gedanken die etwas über uns aussagen. Vielleicht sind da Gedanken wie "ich bin allein" oder "ich bin nicht wertvoll, nicht liebenswert". Alle Gedanken die mit "Ich bin..." anfangen haben eine enorme Kraft und wir sollten damit sehr sorgsam umgehen. Besser wäre zu sagen, z. B. ich fühle Einsamkeit in mir oder ich fühle mich allein gelassen. Wir können uns bewusst dazu entscheiden, die negativen Gedanken über uns nicht zu glauben und nur den positiven Wahrheit zu schenken.

Es ist nun wichtig zu verstehen dass wir mit unseren Entscheidungen in der Vergangenheit dafür gesorgt haben wo wir heute stehen. Das hat vor allen Dingen mit Entscheidungen zu tun was wir über uns selbst glauben und was wir über die Welt glauben. Tatsächlich sind wir göttliche Wesen und ganz egal was getan haben, oder glauben getan zu haben kann daran etwas ändern. D. h. wir sollten uns und anderen vergeben und so werden wir nach und nach unsere Wahrheit entdecken.

Zuletzt sei noch folgendes gesagt: Aus höchster Perspektive gesehen sind wir nie allein oder getrennt, sondern es ist immer nur eine Erfahrung. Wie ist das zu verstehen? Diese "Ich bin" Präsenz in uns ist auf höchster Ebene die "Ich bin" Präsenz des Universums und davon gibt es nur eine und dieses Eine ist unteilbar. Nur in in unserem Kopf, mit unseren Gedanken können wir mit Konzepten Dinge trennen. Dieses Konzept das wir von uns selbst gemacht haben können wir als getrennt wahrnehmen oder als getrennt erfahren, aber es ist nicht die höchste Wahrheit wer wir sind. Er ist schwer das zu erfassen oder zu begreifen, aber vielleicht ist es doch hilfreich, vielleicht ist da ein Teil in Dir was die Wahrheit darin erkennt.